5mins Shaper

MediaShop

AS SEEN ON TV
DAS ORIGINAL
aus der TV-Werbung

BEDIENUNGSANLEITUNG ____ 2
USER MANUAL ____ 10
GUIDE D'UTILISATION ____ 18
ISTRUZIONI PER L'USO ____ 26
BEDIENINGSHANDLEIDING ____ 34

WARNUNG

Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie dieses oder ein anderes Trainingsprogramm beginnen. Dies ist besonders wichtig für Personen, die zuvor nicht regelmäßig trainiert haben, oder für Personen mit vorherigen Gesundheitsproblemen. Lesen Sie die gesamte Anleitung vor der Verwendung. Wir übernehmen keine Haftung für Personen- oder Sachschäden, die durch oder im Zusammenhang mit der Verwendung dieses Produktes auftreten.

SICHERHEITSVORKEHRUNGEN

Trainieren Sie auf der empfohlenen Trainingsstufe. Trainieren Sie nicht bis zur Erschöpfung. Wenn Sie Schmerzen oder abnormale Symptome verspüren, stoppen Sie das Training sofort. Konsultieren Sie sofort Ihren Arzt.

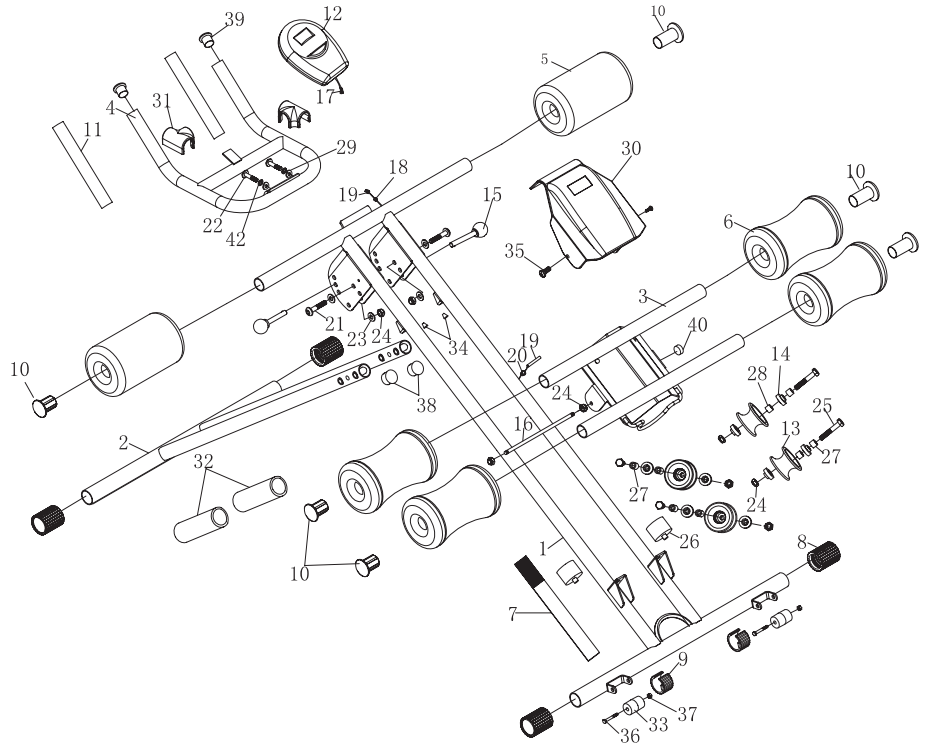
Verwenden Sie das Gerät auf einer festen, flachen und ebenen Fläche mit einer Schutzabdeckung für Ihren Boden oder Teppich. Zur Sicherheit sollte das Gerät eine mindestens 0,5 Meter freie Fläche rundherum haben.

Erlauben Sie es Kindern nicht, auf oder rund um den 5-Minutes-Shaper zu spielen. Halten Sie Ihre Hände fern von beweglichen Teilen.

Überprüfen Sie den 5-Min.-Shaper vor jedem Training, um sicherzustellen, dass alle Teile montiert sind, und dass die Schrauben und Muttern vor dem Training fest angezogen sind.

Tragen Sie immer geeignete Trainings-Kleidung und -Schuhe, wenn Sie Ihren 5-Min.-Shaper verwenden. Tragen Sie keine weite Kleidung. Tragen Sie keine Schuhe mit Ledersohlen oder hohen Absätzen.

EXPLOSIONSZEICHNUNG

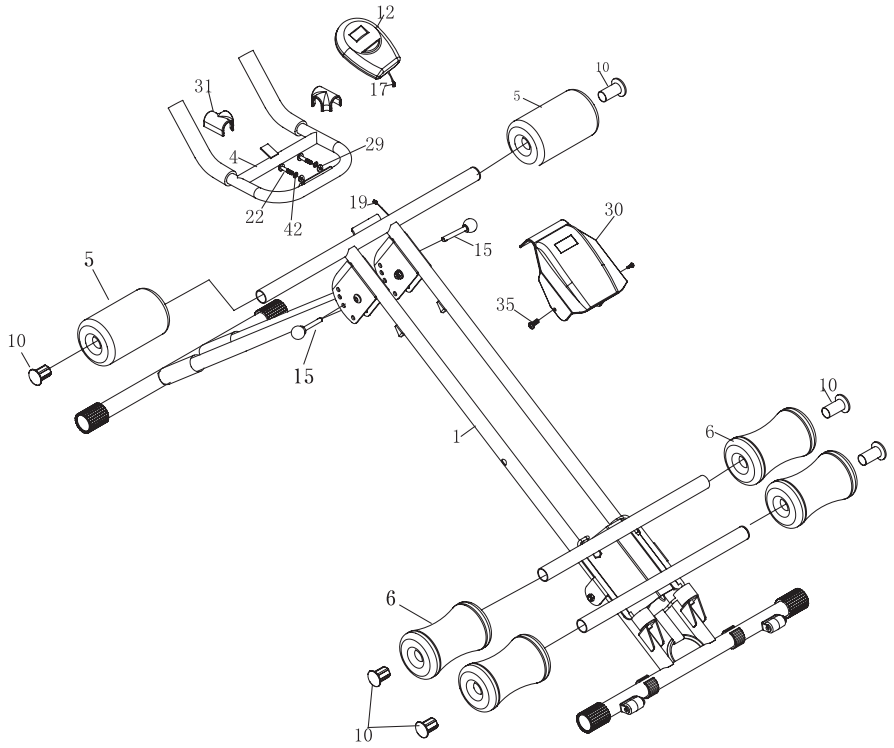


#22	M8×40	2 Stk.	
#29	ID8.2V0D22.2		2 Stk.
#35	M5V12	2 Stk.	
#41	S5	1 Stk.	
#42	ID8.2	2 Stk.	

TEILELISTE

NR.	BESCHREIBUNG	ANZAHL
1	Vorderer Hauptrahmen	1
2	Hinteres Stützrohr	1
3	Gleitrohr	1
4	Griffstange	1
5	Schaum A	2
6	Schaum B	4
7	Klettband	1
8	Endkappe für den Hauptrahmen	4
9	Schutzkappe	2
10	Runde Endkappe	6
11	Schaumgriff A	2
12	Computer	1
13	Rolle	4
14	Lager	8
15	Stift	2
16	Achsen	1
17	Oberes Computerkabel	1
18	Buchse für Kabel A	1
19	Unteres Computerkabel	1
20	Buchse für Kabel B	1
21	Inbusschraube M8×45L	2
22	Inbusschraube M8×40L	2
23	Scheibe	4
24	Nylonmutter	8
25	Inbusschraube M8×40L	4
26	Dämpfer A	2
27	Metallbuchse A	4
28	Metallbuchse B	4
29	Gebogene Unterlegscheibe ID8.2×OD22.2	2
30	Große Abdeckung	1
31	Griffstangen-Abdeckung	2
32	Schaumgriff B	2
33	Transport-Rad	2
34	Dämpfer B	2
35	Schraube M5×12L	2
36	Inbusschraube M6×50L	2
37	Buchse	2
38	Endkappe	2
39	Endkappe für Griffstange	2
40	Magnet	1
41	Inbusschlüssel	1
42	Federscheibe	2

MONTAGESCHEMA



Teileliste

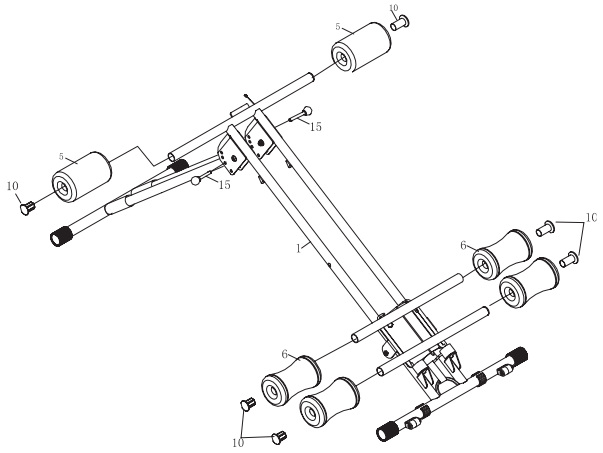
Nr.	Beschreibung	Menge	Nr.	Beschreibung	Menge
01	Vorderer Hauptrahmen	1	19	Unteres Computerkabel	1
04	Griffstange	1	22	Inbusschraube M8×40L	2
05	Schaum A	2	29	Gebogene Unterlegscheibe	2
06	Schaum B	4	30	Große Abdeckung	1
10	Runde Endkappe	6	31	Abdeckung der Griffstange	1
12	Computer	1	35	Schraube M15×12L	2
15	Stift	2	42	Spannscheibe	2
17	Oberes Computerkabel	1			

MONTAGE

SCHRITT 1

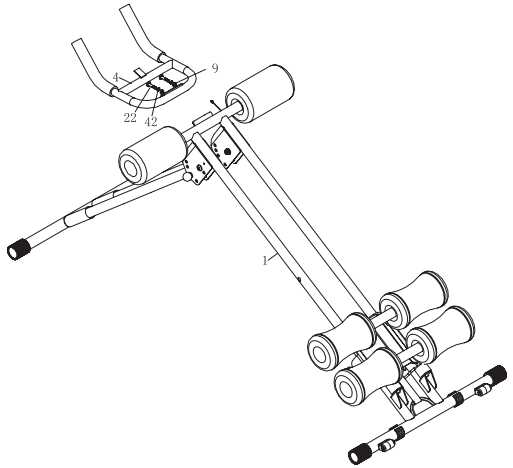
A) Öffnen Sie den 5-Min.-Shaper. Geben Sie dann den Stift (15) in das Loch des vorderen Hauptrahmens in Ihrer gewünschten Position hinein.

B) Geben Sie den Schaum A (5) in den vorderen Hauptrahmen (01). Setzen Sie dann die runde Endkappe (10) auf. Tun Sie dasselbe mit Schaum B (6).
ANMERKUNG: Wenn es schwierig ist, den Schaum einzusetzen, geben Sie etwas Seifenwasser auf das Rohr.



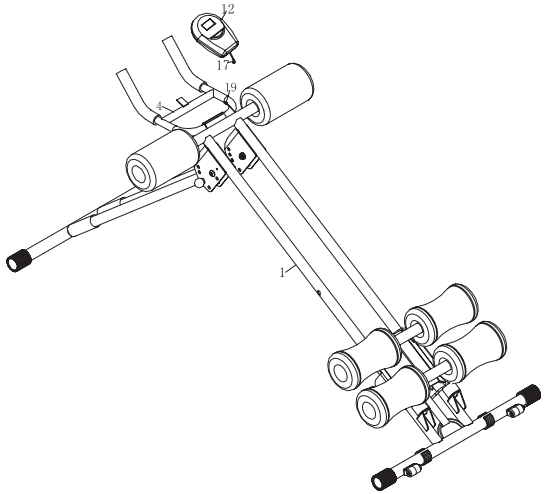
SCHRITT 2

Setzen Sie die Griffstange (04) auf den vorderen Hauptrahmen (01) auf. Fixieren Sie sie mit der gebogenen Unterlegscheibe (29), der Inbusschraube (22) und der Spannscheibe (42) und ziehen Sie sie mit dem Inbusschlüssel fest.



SCHRITT 3

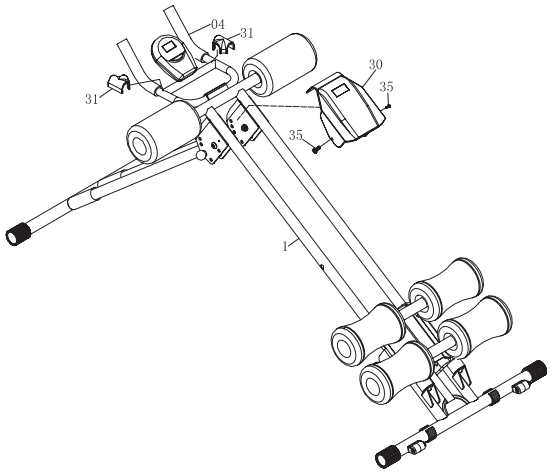
Schieben Sie den Computer (12) in die Griffstange (04) und verbinden Sie dann das obere Computerkabel (17) mit dem unteren Computerkabel (19).



SCHRITT 4

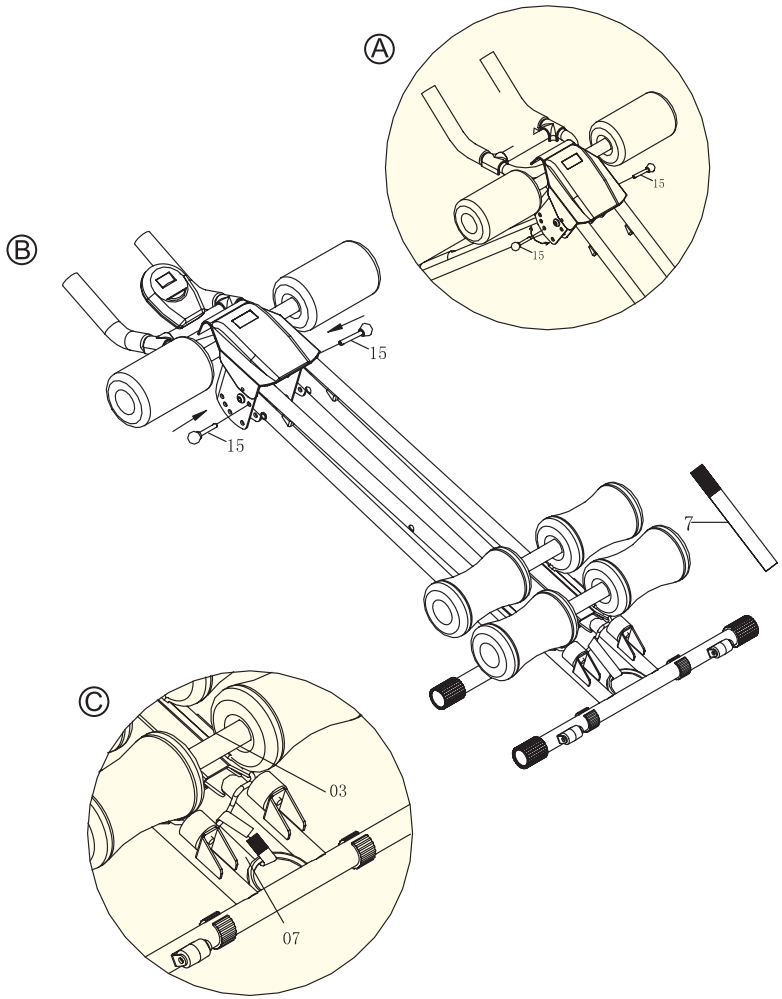
A) Bringen Sie die Abdeckung der Griffstange (31) an der Griffstange (04) an.

B) Bringen Sie die große Abdeckung (30) an dem vorderen Hauptrahmen (01) an und fixieren Sie sie mit der Schraube (35).



DEN 5-MINUTES SHAPER ZUSAMMENLEGEN

A) Ziehen Sie den Stift (15) heraus, legen Sie den 5-Min.-Shaper laut Abbildung A und Abbildung B zusammen und schieben Sie dann den Stift (15) hinein.
B) Befestigen Sie das Schieberohr (03) auf der Unterseite des vorderen Hauptrahmens (01) mit dem Klettband (07) laut Abbildung C.



TRAININGSMONITOR

SPEZIFIKATIONEN

TIME (Zeit)	00:00 – 99:59 MIN
COUNT (Zähler)	0 – 9999 WIEDERHOLUNGEN
CALORIES (Kalorien)	0 – 9999 KALORIEN

HAUPTFUNKTIONEN

MODE/SELECT: Um die gewünschte Funktion auszuwählen. Halten Sie die Taste 4 Sekunden gedrückt, um alle Funktionswerte zurückzusetzen (Völliges Zurücksetzen).
RESET/CLEAR: Um den Wert zurückzusetzen.

STEUERUNGSEINGABEN

AUTO ON/OFF: Der Monitor schaltet sich automatisch aus, wenn 4 Minuten lang kein Signal erfolgt. Der Monitor schaltet sich automatisch ein, wenn Sie das Training beginnen oder die Taste drücken.

FUNKTION

<1> TIME(TMR)	Automatisches Speichern der Trainingszeit während des Trainings.
<2> COUNT(CNT)	Zählen der Wiederholungen während des Trainings.
<3> CALORIES(CAL)	Automatisches Speichern der verbrauchten Kalorien während des Trainings.
<4> SCAN	Automatischer Durchlauf der Funktionen zwischen:
	<1>TIME<2>CNT<3>CAL

BATTERIE

Wenn Sie eine inkorrekte Anzeige auf dem Monitor sehen, wechseln Sie bitte die Batterie aus, um den Fehler zu beheben. Dieser Monitor verwendet zwei AA-Batterien, eine AAA-Batterie oder eine 1,5-V-Knopfbatterie. Sie können die Batterien gleichzeitig austauschen.